

# Uzuaaji wa Maradhi ya Joto



KAA KWENYE KIVULI.  
KUNYWA MAJI YA KUTOSHA.  
JUA YANAYOENDELEA.



## Wakati nje kuna joto: Vidokezo vya kuzuia Maradhi ya Joto

- **KUNYWA MAJI** kabla ya, wakati wa na baada ya shughuli za mazoezi: Kunywa gugumia 10 za maji baada ya dakika 15-20.
- Vaa mavazi yasio ya kukaza, nguo nyepesi, kofia na ujipake mafuta ya kuzuia miale ya jua kabla ya kutoka nje.
- Fuatilia muda uliokaa kukaa nje, pumzika mara kwa mara na utafute kivuli.
- **KAA katika mazingira yaliyo bila joto:** Usipige mazoezi wala kufanya shughuli zinazotumia nguvu nyingi nje wakati wa vipindi vya hali kali ya anga.
- **KAA ukijua** yanayoendelea kuhusu mambo mapya ya afya & usalama yanayohusiana na hali ya anga.

*Hali kali sana ya joto inaweza kusababisha maradhi au hata kifo!*

## Kuwa makini kuhusu dalili za kawaida

### MIKAKAMAO YA JOTO

Maumivu ya misuli au mshtuko katika mikono, miguu au tumbo. Kutoa jasho kwa wingi.

→ **Huduma ya Kwanza:** Finyilia misuli iliyona mkakamao au kanda pole pole ili upunguze mshtuko. Mpe maji pole pole. Kama atapata kichefuchefu, wacha kupamnia maji.

### MAVUNE YA JOTO

Kutoa jasho sana, kukosa nguvu, ngozi baridi, inayonata na iliyokwajuka. Kichefuchefu na kutapika. Halijoto za kawaida zinawezekana. Kuumwa na kichwa, kizunguzungu na mkakamao wa misuli.

→ **Huduma ya Kwanza:** Mlaze mwanafunzi chini mbali na jua. Fungua mavazi yake na umwekelee nguo baridi, iliyona maji. Mpeleke kwenye chumba kisichokuwa na joto. Mpe maji pole pole isipokuwa kama atapata kichefuchefu. Akiendelea kutapika, tafuta usaidizi wa kimatibabu.

### KIHARUSI CHA JOTO

Dalili za kuonya huenda zikajumuisha halijoto kali ya mwili ya kiwango cha juu (zaidi ya digrii 103), ngozi nyekundu, moto, iliyokauka (hakuna kutoa jasho), maumivu ya kichwa yanayopwita, kukosa fahamu, kuchanganyikiwa, kichefuchefu, moyo kupiga kwa haraka na kwa nguvu. Hali ya kiakili iliyobadilika.

→ **Huduma ya Kwanza:** Tafuta usaidizi wa kiafya mara moja au mpeleke mwanafunzi hospitalini. Kuchelewesha kunaweza kusababisha kifo. Mpeleke mwanafunzi katika mazingira yasiyokuwa na joto. Tuliza joto la mwili wa mwanafunzi kwa kutumia maji, feni au sponji. Kama halijoto ya mwili itapanda tena, rudia taratibu hiyo. Usimpatie vinywaji.



Information adapted from materials developed by the Arizona Department of Health Services  
Extreme Weather and Public Health Program (<http://www.azdhs.gov/phs/oeh/heat/>).

Swahili